

Ako byť lepší v učení?

Každý z nás chce byť lepší. Isto aj ty. Tak sa na 5 minút zastav a prečítaj si tento krátky článok.

Počul si už niečo o prvej pomoci pri šoku? Označuje sa tiež „5 T“ a značí - Ticho, Teplo, Tekutiny, Tíšenie bolesti a Transport.

Dnes ti prezradím niečo o „5P“. Uhádol si, že ti pomôžem zlepšiť sa v učení prostredníctvom piatich „P“.

1. P = Podmienky

Uč sa pravidelne na tom istom mieste, kde sa cítiš príjemne. Tvoje „miestečko“ by malo byť dostatočne svetlé, primerane teplé (veľké teplo uspáva), bez rušivých zvukových podnetov, bez choasu a neporiadku v školských veciach. Je mi ľúto, ale aj bez mobilu.

2. P = Plánovanie

Plánuj si čas na učenie, koníčky, kamarátov, zábavu. Dobrá organizácia študijného a voľného času je základom úspechu v živote každého človeka, nielen žiaka. Zober si blok alebo diár a hor sa do toho – napíš si všetky povinnosti a postupne odškrtnávaj úlohy, ktoré si už splnil. Zisti, čo ťa oberá o čas. Plnenie úloh neodkladaj na neskôr.

3. P = Prestávky

Jasne, že aj prestávky ti pomôžu byť lepším. Čas, ktorý si si vyhradil na učenie, si rozdeľ na menšie úseky a pusti sa do toho. Ide ti matika ľahko? Urči si na ňu 15 minút a hotovo, daj si pauzu. Nie dlhú, lebo sa ti nebude chcieť pokračovať (ver mi, mám to overené) a hlavne nezabudni, že aj mobil má prestávku, tak ho nechaj oddychovať a aj cez prestávku ho nechaj na pokoji. Zjedz jablko alebo banán, urob si čaj a hajde opäť do učenia.

4. P = Poznámky

Aj ty neznášaš písať si poznámky? Nie si sám, ver mi. Bez nich to však nejde rýchlo a efektívne. Počul si už, že čo raz napíšeš má efekt, ako by si to dvakrát prečítal? Ešte stále sa ti nechce? A čo tak urobiť si ťahák na písomku? Nemaj obavy a napíš si ho. Keď si ho urobíš, tak ho na 100% potrebovať nebudeš. Ver mi, je to rokmi overený fakt. Neveríš? Spýtaj sa rodičov!

5. P = Pamäť

Učivo si musíš pravidelne opakovať. Informácie, ktoré si sa naučil a majú nejaký zmysel a význam si ľahšie zapamätáš a rýchlo si na ne spomenieš. To, čo si sa nabiflil, rýchlo zabudneš. V učení je to ako v športe alebo umení, kto chce dosiahnuť úspech, musí pravidelne trénovať a natrénované používať.